



מרכז الحوار بين الثقافات في القدس  
המרכז הבין-תרבותי לירושלים  
The Jerusalem Intercultural Center

# דיאלוג אפקטיבי

מאת המרכז הבין-תרבותי לירושלים

דיאלוג אפקטיבי הוא כלי למענה לאמירות המעלות מתחים חברתיים/פוליטיים. יכול להיות:

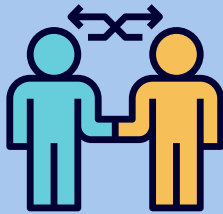
בתגובה להערה שמציפה מתח כזה (פוגעת, גזענית, מעידה על פגיעה בדובר וכד'),  
או

כשמקיימים דיאלוג בעבודה או בקהילה על הנושא, יעיל במיוחד בארגונים מגוונים.

הכלי הוא משמעותי במיוחד כאשר לא רוצים להימנע מלשוחח על נושא טעון, במיוחד כשהמחיר של הימנעות הוא לרוב גבוה יותר מהמחיר של קיום דיאלוג אפקטיבי בנושא.

דיאלוג אפקטיבי הוא מענה ששומר על מערכות יחסים ומאפשר להיות אפקטיבי בטיפול במתחים עצמם. בנוסף, הכלי יעיל בעידוד שינוי ולמידה אצל המעורבים בו.

## כתגובה לדברי הצד השני, הבעת דעה נעשית בשני שלבים:



# 2

"ערעור ידידותי\*":

הבעת הפער בינינו בהיקף ובאופן שמאפשר לצד השני להקשיב ולהתחבר.

"ערעור ידידותי\*": מושג מתוך מודל של מרכז "רואים רחוק" – מיינדפולנס בהתמרת סכסוכים.



# 1

יצירת מרחב בטוח לצד השני:

הדגשת ההסכמה עם דברים שאמר הצד השני (ומהם!) הזדהות עם משהו שהצד השני אמר, אמפתיה, הבנה.

חשוב למצוא ממש הסכמה (ולא להסתפק רק באפשרויות החלשות יותר, כמו "אני מבין את הקושי שלך עם...", "אני שומע מה שאתה אומר שהוא...").

[jicc@jicc.org.il](mailto:jicc@jicc.org.il) | [www.jicc.org.il](http://www.jicc.org.il)



מרכז الحوار بين الثقافات في القدس  
המרכז הבין-תרבותי לירושלים  
The Jerusalem Intercultural Center

# דיאלוג אפקטיבי

מאת המרכז הבין-תרבותי לירושלים

כללי אצבע לקיום דיאלוג אפקטיבי במענה למתחים חברתיים ופוליטיים בארגון



שמירה על מערכות יחסים, מאמץ  
שלא ליצור אנטגוניזם, שמירה על  
כבוד הדדי, מאמץ להימנע  
מ"טריגרים חמים" במידת האפשר.



"השהיית שיפוט", הבלגה על  
"טריגרים חמים" ("hot buttons")  
בדברי האחר. חיפוש הפרשנות  
החיובית למה שנאמר.



בירור מתמיד עם עצמי:  
"מה אני רוצה ויכול להשיג  
בשיחה?"



הקשבה משמעותית ואמתית  
שמנסה ללמוד משהו חדש  
(ולא רק ללמד ולהטיף).

[jicc@jicc.org.il](mailto:jicc@jicc.org.il) | [www.jicc.org.il](http://www.jicc.org.il)